

Rezepte für 2018

Huhn / Erdnuss:

Zutaten:

- 2 Hühnerbrüste
- Ca. 100g Erdnussbutter
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Tl Currypulver
- 1 Abrieb und Saft von Zitrone
- 2 Tl Korianderpulver
- 1 Tl Chili
- 1 cm Frischer Ingwer kleingerieben
- 2 El Sojasoße
- Abrieb und Saft von einer Limette
- 1 El Fischsoße (wer dies nicht hat kann es auch weglassen)
- 2 El geschnittener Koriander
- Schuss Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Hühnerbrüste zunächst in grobe Würfel schneiden und mit Kokosmilch, Curry, Chili, Abrieb von Zitrone + Saft und Koriander marinieren – am besten über Nacht.
- In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen und die Erdnussbutter hinzugeben, alle weiteren Zutaten zufügen und bei mittlerer Hitze glattrühren. Sollte die Soße noch zu fest sein kann man diese mit etwas Sojasoße oder auch mit einem Schuss Wasser etwas verflüssigen.
- Die Hühnerwürfel am Folgetag in einer Pfanne oder der Grillplatte bei hoher, direkter Hitze mit Zugabe von etwas Sonnenblumenöl rundherum goldbraun angrillen, so dass diese in der Mitte noch saftig bleiben (Kerntemperatur hierbei etwa 73 C°).
- Dann die Portionen aufteilen und die Soße drüber geben – mit Koriander garnieren.
- Guten Appetit.

Gefüllte Hühnerbrüste mit Pilzvariation:

Zutaten:

- 4 Hühnerbrüste mit Haut
- 2 Bund Rucola kleingeschnitten
- 100 g Pinienkerne
- 80g frisch geriebenen Parmesan
- 4 Knoblauchzehen gerieben
- Schuss Olivenöl
- Ca. 500g Pilze nach Wahl
- 1 rote Zwiebel in Ringe geschnitten
- 1 handvoll geschnittene Glattpetersilie
- 100 ml Geflügelfond
- Etwas frischen Rosmarin / Thymian
- Salz, Pfeffer, Zucker

To do:

- Für die Füllung der Hühnerbrüste zunächst den Rucola, Pinienkerne, Parmesan, 2 geriebene Knoblauchzehen und ein Schuss Olivenöl miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Auch die Hühnerbrüste rundherum würzen und die Haut vorsichtig zu Seite klappen – nicht abnehmen. Die Füllung nun auf die Hühner geben und die Haut wieder darüber legen und leicht andrücken.
- Die Pilze wenn nötig vom Stielansatz befreien und in Mundgerechte Stücke schneiden – nicht zu klein, da sich ein Pilz bei Hitze noch zusammenzieht.
- Nun den Grillrost aufheizen mit direkter Mittlerer bis Hitze und diesen mit einem leicht einölen.
- Desweiteren eine Pfanne, einen Wok oder eine Plancha mit direkter Hitze aufheizen und auch hier ein bisschen Öl draufgeben.
- Die Hühnerbrüste auf dem heißen Rost zuerst auf der Hautseite angrillen und den Deckel wenn möglich schließen. Ist die Hautseite leicht schön gebräunt die Brüste wenden und den Deckel wieder schließen und bis zu einer KT von etwa 75 C° grillen.
- In der Zwischenzeit die Pilze auf der heißen Platte zubereiten, dafür als erstes die Pilze auflegen und mit Salz und Pfeffer würzen, während des Grillvorgangs die Zwiebeln und den restlichen Knoblauch sowie die Kräuter hinzugeben und

vermengen. Die Pilze bis zur gewünschten Garstufe grillen und ein wenig Fond oder auch einen Schuss Öl hinzufügen.

- Sind die Brüste fertig, kann man diese in Scheiben schneiden und zusammen mit der Pilzpfanne anrichten.
- Guten Appetit.

Plankenlachs - Wrap:

Zutaten:

- 1 Lachsseite ohne Haut
- 4 - 6 Wrapteigblätter
- 200g Schmand
- Das Lieblingsgrillgewürz
- 1 Apfel in Streifen geschnitten
- 2 Köpfe Romanasalat in der Mitte halbiert (Strunk dran lassen)
- Wahlweise ein paar Sprossen oder Kresse
- 1 Zitrone und 1 Limette – Saft und Abrieb
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Olivenöl, Schuss Essig
- 1 Zedernholzplanke über Nacht wässern

To do:

- Den Lachs mit Salz, Pfeffer und dem Abrieb der Zitrone und Limette sowie dem Saft würzen und einreiben.
- Den Grill für direktes Grillen vorbereiten und den Lachs auf das Holzbrett setzen.
- Den Romanasalat auf der Schnittfläche einölen.
- Jetzt den Lachs mit dem Holzbrett direkt über die Hitze legen und den Deckel schließen. Die gewünschte Kerntemperatur liegt bei etwa 55 C°.
- Nach ungefähr der Hälfte der Garzeit die Salatherzen mit auf den Grill legen und von einer Seite angrillen bis dieser weich ist und etwas Farbe bekommen hat.
- Hat der Lachs seine KT erreicht und ist der Salat auch soweit können die Wraps mit dem Schmand bestrichen werden.
- Etwas vom Lieblingsgewürz, den Lachs, Salat, Apfel und mögliche weitere Zutaten in das untere Drittel legen und einrollen, hierbei auch die Seiten des Teiges mit einklappen. Wer möchte kann den Wrap direkt aufschneiden und

genießen, oder man gibt diesen nochmals kurz auf den heißen Grill um ihm etwas Farbe zu geben.

- Guten Appetit.

Dry Aged Burger mit Rettich und Limette:

Zutaten:

- 4 – 6 Burgerpatties je nach Geschmack und Größe
- 4 – 6 Burgerbrötchen
- Abrieb von 4 Limetten + Saft von 1 Limette
- 2 Eigelb
- 1 Tl Senf
- Sonnenblumenöl etwa 300 ml
- 200g frischen Rettich geschält und fein gerieben
- 2 Hände voll Wildkräutersalat
- Olivenöl, Schuss Essig, Salz, Pfeffer, Zucker
- Wer möchte ein paar Wasabinüsse gecruncht

To Do:

- Für die Limettenmayo in eine Küchenmaschine oder einen Messbecher das Eigelb und den Senf geben. Limettenabrieb und Saft hinzufügen und nun mit der Maschine, (dem Schneebesen) schlagen oder mit dem Mixer pürieren und langsam das Öl tröpfchenweise hinzufügen, so dass eine homogene und gebundene Masse (Mayo) entsteht. Diese kann man noch mit Salz, Pfeffer, Zucker oder einem Schuss Saft abschmecken.
- Die Burgerpatties bei direkter hoher Hitze grillen und von beiden Seiten schön bräunen. Die Burgerbrötchen kurz vor Schluss nochmals auf den Grill geben um diese zu erhitzen.
- Zum Anrichten den Salat mit etwas Öl, Essig, Salz und Pfeffer ganz leicht marinieren, die Limettenmayonnaise auf das untere Brötchen geben (wer möchte auch die Nüsse) , den Salat darauf setzen, dann das Fleisch und den Rettich daraufgeben und den Burger fertigstellen.
- Guten Appetit.

Gebranntes Blumenkohlpüree:

Zutaten:

- 2 Köpfe Blumenkohl geputzt und in Röschen geschnitten
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 2 Knoblauchzehen
- Abrieb einer Limette
- Salz, Pfeffer, Zucker

To Do:

- Die Menge von einem Blumenkohlkopf zusammen mit Sahne, Fond und Knoblauch weichkochen und pürieren.
- Den restlichen Blumenkohl auf einem Blech im Ofen oder im Grill auf einer Platte bei hoher Hitze garen, bis die Röschen richtig dunkel sind Röstaromen aufweisen.
- Bis auf einen kleinen Teil der Röschen den Rest zusammen mit dem weißen Blumenkohlpüree nochmals pürieren und abschmecken.
- Nun die gebrannten Blumenkohlröschen hinzufügen und nochmals abschmecken mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer. Gerne man hier auch etwas Ingwer mit untermengen wenn dies gewünscht ist.

Steak und Ananas:

Zutaten:

- 2 x Steak nach Wahl (Rücken, Flanksteak...)
- 1/ Ananas geschält und den Strunk entfernt - halbiert
- 2 El Butter in einer Schüssel mit dem zerstoßenen Pfeffer zergehen lassen
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Pfeffermischung leicht zerstoßen 70g
- Spritzer RUM

To Do:

- Die Steaks früh genug aus der Kühlung nehmen und vor dem angrillen leicht salzen.
- Steak auf HEIßEN Rost geben, löst es sich von alleine ab- wenden und von der anderen Seite angrillen.
- Jetzt in die indirekte Zone geben und bei etwa 130 – 150 C° bis zu einer KT von 56C° garen.
- In der Zwischenzeit die Ananas in 8 gleichgroße lange Scheiben schneiden und anschließend Würfeln.
- In einer heißen Pfanne die Butter zerschmelzen und den Pfeffer hineingeben.
- Nach kurzer Zeit die Ananas mit untermengen und ziehen lassen. .
- Wenn das Steak fertig (5 Minuten Ruhephase) wird es in Scheiben geschnitten – mit Salz und Pfeffer gewürzt und auf dem Blumenkohlpüree zusammen mit der Ananas angerichtet.
- Guten Appetit.

Aprikosenauflauf:

Zutaten:

- 20g Mandeln
- 5 Eier getrennt in Eiweiß und Eigelb (Eiweiß Steif schlagen)
- 40g Vanillezucker langsam während des Eiweißschlagens hinzugeben
- 170 ml Sahne mit Eigelb vermengen
- 4 – 6 Toastbrotsciben in Würfel schneiden
- Ca 100g getrocknete Aprikosen in Streifen oder Würfel schneiden
- Einen Schuss Rum oder Likör
- Als Beilage zu Wahl Vanillesoße

To do:

- Eine Auflaufform (ca. 31 x 22 cm) mit Backpapier auslegen.
- Die Toastbrotwürfel mit Aprikosen, Mandeln, Rum und der Sahne – Eigelb Mischung vermengen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Nun alles in die Form füllen und bei etwa 200 C° indirekter Hitze im Grill garen. Wichtig hierbei den Deckel schließen.
- Den Auflauf kann man sehr gut mit Vanillesoße oder einer schönen Marmelade oder auch mit einer Kugel Eis servieren.

- Guten Appetit.